

Dieetbehandeling na slokdarmresectie

Dieetbehandeling voor:

Naam:
 Geboortedatum:
 Datum van afgifte:
 Naam diëtist:

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

De operatie	1
Voorkomen van ondervoeding	2
Sondevoeding na de operatie	2
Uitbreiden van eten en drinken naast de sondevoeding	2
Afbouw van sondevoeding	2
Invloed van de operatie op uw voedselinname	3
Ruim gebruik van eiwitrijke producten	3
Algemene voedingsadviezen	3
Reflux	3
Veelgestelde vragen	4
Tot slot	4
Voorbeeld van een dagmenu bij start vaste voeding en nachtelijke sondevoeding	6
Overzicht eiwitrijke producten	7
Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes	7
Tips om uw voeding energierijker te maken	8
Persoonlijke dieetbehandeling	8
Noteer hieronder uw vragen	8
Belangrijke telefoonnummers	9

De operatie

De slokdarm zorgt voor het transport van het voedsel van de mond naar de maag. In de maag vindt tijdelijke opslag en voorvertering van het voedsel plaats. In de maag wordt het voedsel gekneed, vermengd met het maagsap en daarna langzaam afgegeven aan de dunne darm. Bij de operatie die u heeft ondergaan, is de slokdarm (oesophagus) en het bovenste deel van de maag (cardia) verwijderd. Met het resterende deel van de maag is een nieuwe verbinding gemaakt tussen het halsgedeelte van de slokdarm en de darmen, een zogenaamde 'buismaag'.

Voorkomen van ondervoeding

Ondervoeding bij ziekte is een tekort voor het lichaam aan eiwitten, energie of eventuele andere voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Dit kan na de operatie ontstaan door te weinig voedselinname en/of door een verhoogde behoefte van het lichaam. Misschien ervaart u afvallen als positief. Toch is het beter om tot enkele maanden na de operatie niet af te vallen. Verlies van lichaamsgewicht tijdens de herstelfase betekent namelijk niet alleen verlies van vet, maar vooral afname van lichaamswefsel zoals spieren en een verminderde functie van organen. Dat gaat onder andere samen met een slechtere wondgenezing en meer infecties. U herstelt minder snel en kunt zich vermoeid voelen. Het is belangrijk dat uw gewicht in deze periode stabiel blijft. Tijdens de opname wordt u daarom ook gewogen op de verpleegafdeling. Voor thuis is het goed om uw lichaamsgewicht wekelijks te controleren op een vast moment van de dag. Doe dit bij voorkeur voor het ontbijt, op dezelfde weegschaal en in dezelfde kleding. Bij gewichtsverlies is het verstandig om contact op te nemen met uw diëtist.

Sondevoeding na de operatie

Na de operatie mag u niet direct eten en drinken. Er wordt eerst gestart met sondevoeding. Sondevoeding is een complete vloeibare voeding die energie, eiwitten, vitamines, mineralen en spoorelementen bevat.

De sondevoeding wordt toegediend via een jejunostomie. Dat is een slangetje dat door de chirurg tijdens de operatie is geplaatst in de dunne darm en vast wordt gezet op de buik. De hoeveelheid sondevoeding wordt langzaam opgebouwd naar de behoefte van uw lichaam. Hiermee proberen we u op gewicht te houden en ervoor te zorgen dat u lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt om goed te kunnen herstellen na de operatie.

Uitbreiden van eten en drinken naast de sondevoeding

Op zijn vroegst drie dagen na de operatie mag u beginnen met water, thee en ranja. Gaat dat goed, dan mag u uitbreiden naar normale voeding. Begin met iets kleins zoals vla of beschuit.

Afbouw van sondevoeding

Als u mag uitbreiden naar vaste voeding wordt de sondevoeding alleen nog 's nachts toegediend. Na ontslag gaat u thuis nog enige tijd door met de sondevoeding, omdat het tijd kost om te wennen aan uw veranderde maagdkanaal. Dit proces duurt vaak langer dan de meeste patiënten denken. Door de ondersteuning met sondevoeding kunt u in alle rust leren op de juiste manier te eten. Zo moet u leren hoe groot de porties zijn die u per keer kunt eten en hoe u uw voeding goed kunt verdelen over de dag.

Met de nachtelijke sondevoeding naast het eten wordt voorkomen dat u te veel in gewicht afvalt. Achterin de folder vindt u een voorbeeld van een dagmenu. Als thuis het eten steeds beter gaat, bekijkt de diëtist samen met u of de nachtelijke sondevoeding gestopt kan worden. De chirurg bepaalt wanneer de sonde wordt verwijderd. Hoe lang u moet doorgaan met de nachtelijke sondevoeding, is afhankelijk van uw herstel en hoe het gaat met eten. Soms wordt gekozen voor aanvullende drinkvoeding bij het stoppen van de sondevoeding.

Invloed van de operatie op uw voedselinname

Door de operatie kan er minder voeding worden opgeslagen. De inhoud van een buismaag is ongeveer eenderde van de oude maag. Dit komt overeen met de inhoud van een soepkop (250-300 ml). Hierdoor merkt u dat u geen grote porties voeding kunt verdragen. Het is daarom belangrijk om meerdere keren per dag een kleine portie voeding te eten.

De operatie en lichamelijke veranderingen na uw operatie kunnen de eetlust verminderen en de smaak beïnvloeden. Dit kan de voedselinname moeilijker maken.

De eerste zes maanden na de operatie hebben de meeste mensen met een buismaag geen of een sterk verminderd hongergevoel. Het kan dus zijn dat uw lichaam u niet waarschuwt dat het tijd is om te eten. Een jaar na de operatie ervaart de helft van de mensen met een buismaag weer een hongergevoel.

Pijn en angst kunnen voldoende eten en drinken in de weg staan evenals diarree, misselijkheid, braken en het gebruik van medicijnen.

Ruim gebruik van eiwitrijke producten

Na de operatie is het belangrijk om naast voldoende energie-inname, ook ruim eiwitten te gebruiken. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, wondgenezing en het onderhoud en het herstel van het lichaamssweefsel, zoals spieren en organen. Eiwitrijke producten zijn dierlijke producten zoals vlees(waren), vis, kip, gevogelte, melk, karnemelk, chocolademelk, yoghurt(drank), vla, pap, kwark, (smeer)kaas, ei maar ook tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers en peulvruchten bevatten veel eiwitten. Probeer per dag minimaal 1,2-1,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht te gebruiken. U heeft per dag gram eiwitten nodig.

Het is aan te raden om ten minste drie maanden na de operatie extra eiwitrijke producten te gebruiken. Zie achterin deze folder een lijst van eiwitrijke producten. Als de eiwitinname voldoende is, kunt u ervanuit gaan dat de energie-inname ook toereikend is. Lees achterin deze folder tips om uw voeding energierijker te maken.

Algemene voedingsadviezen

- Eet rustig en kauw goed. Hierdoor is de kans op het niet willen zakken van het voedsel het kleinst en kan de voeding zo goed mogelijk verteerd worden.
- Gebruik 6 tot 9 kleine maaltijden goed verspreid over de dag. Let erop dat u ongeveer elke twee uur iets eet of drinkt. Het gebruik van 250-300 ml voeding en/of drinken per keer geeft meestal geen problemen.
- Voldoende drinkvocht. Vocht geeft snel een vol gevoel waardoor voldoende inname aan drinkvocht in het gedrang kan komen. Streef naar ten minste 1,5-2 liter (12-16 kopjes) drinkvocht goed verspreid over de dag. U kunt in overleg met uw diëtist ook extra water via de jejunostomie toedienen. Aan de hand van de kleur van de urine kunt u controleren of u voldoende drinkvocht gebruikt. De urine moet licht geel van kleur zijn en minimaal 1 liter per 24 uur bedragen.

Reflux

Bij de operatie wordt het klepje van slokdarm naar maag verwijderd. Hierdoor kunnen bukken, voorover staan en/of te laag/plat slapen het terugvloeien van eten, drinken, maag-en/of galsap naar de mond uitlokken.

Het is daarom raadzaam om de eerste maanden na uw operatie het hoofdeinde van het bed te verhogen. Slaap in een hoek van ongeveer 30 graden totdat u weet of u last heeft van nachtelijke reflux van maag- of galsap. Het terugvloeien van maag- of galsap tijdens de nacht wordt soms voorkomen door 1,5-2 uur voor het slapen niets meer te eten of drinken. Wanneer u regelmatig last heeft van het oprispen van maagsap, is het wenselijk dat met uw chirurg te bespreken.

Veelgestelde vragen

Ik moet veel eiwitrijke producten gebruiken. Het lukt me dan niet om ook voldoende groente en fruit te gebruiken. Is dit erg?

In een algemeen advies voor gezonde voeding wordt aanbevolen dagelijks 2 ons groente en 2 stuks fruit te eten. Tot enkele maanden na de operatie zijn groente en fruit minder belangrijk. De eiwitrijke producten spelen dan de hoofdrol.

Hoe lang moet ik thuis sondevoeding blijven gebruiken?

Hoe lang u na ontslag sondevoeding nodig heeft, verschilt per persoon. De één gebruikt enkele weken sondevoeding, de ander enkele maanden, afhankelijk van het herstel en of het eten goed gaat. Bijna alle patiënten hebben na zes maanden na de operatie geen (aanvullende) sondevoeding meer nodig.

Moet ik extra vitamines gebruiken?

Onderzoek bij mensen met een buismaag laat zien dat het moeilijk is om met gewone voeding dagelijks alle vitamines, mineralen en sporelementen voldoende binnen te krijgen. Wanneer u geen gebruikmaakt van sondevoeding of drinkvoeding, raden wij aan om gebruik te maken van een (oplosbaar) multivitaminen- en mineralenpreparaat (100%ADH=100% van aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) om tekorten te voorkomen.

Is beweging belangrijk?

Een goede voeding alleen kan het lichaam niet herstellen. Ook voldoende lichaamsbeweging is daarbij belangrijk. Niet bewegen zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in omvang afnemen. Om uw spiermassa zoveel mogelijk te behouden of te laten toenemen, is het wenselijk elke dag te bewegen zodra de wonden genezen zijn en u dit fysiek/lichamelijk weer kunt. Denk hierbij aan het ondernemen van dagelijkse activiteiten zoals het zelf doen van boodschappen en huishoudelijke taken, wandelen, fietsen. Voor meer informatie over specifieke training en revalidatie na uw operatie kunt u contact opnemen met uw huisarts of de stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal www.spks.nl.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Voor meer achtergrondinformatie over slokdarmaandoeningen, de behandeling en lichamelijke training verwijzen wij u naar:

- Koningin Wilhelminafonds (KWF) kankerbestrijding
Website: www.kwfkankerbestrijding.nl
KWF Kanker Infolijn: 0800 – 022 66 22
- Stichting voor patiënten met kanker aan het spijsverteringskanaal (SPKS), voorheen

stichting Doorgang

Website: www.spks.nfk.nl

Telefoonnummer: 088 – 002 97 75

- Maag Lever Darm stichting (MLDS)

Website: www.mlds.nl

Infolijn: 0900 – 202 56 25



Voorbeeld van een dagmenu bij start vaste voeding en nachtelijke sondevoeding

Ontbijt

1 snee brood of cracker ruim belegd met kaas of vleeswaren
Besmeerd met margarine
Glas zuivel

Loop van de morgen

1 snee brood of cracker met margarine en belegd met kaas of vleeswaren
of: zuivelproduct
of: eiwitrijk tussendoortje

Lunch

1 snee brood ruim belegd met kaas of vleeswaren
Besmeerd met margarine
Glas zuivel

In de loop van de middag

1 snee brood of cracker met margarine en belegd met kaas of vleeswaren
of: zuivelproduct
of: eiwitrijk tussendoortje

Later op de middag

eiwitrijk tussendoortje
Warme maaltijd
Stukje vlees, vis of kip (ongeveer 75 gram bereid)
1 aardappelen of opscheplepel rijst of pasta
1 opscheplepel groente

In de loop van de avond

1 schaaltje vla, yoghurt of kwark
Cracker of beschuit met beleg
of: eiwitrijk tussendoortje

Tussendoor zoveel mogelijk energierijke dranken, zoals zuivel dranken, sappen en gewone frisdrank
De genoemde hoeveelheden kunt u langzaam proberen uit te breiden.

Overzicht eiwitrijke producten

Voedingsmiddel	Grammen / ml	Grammen eiwitten
Portie vlees, vis, kip of gevogelte	100 gram rauw 75 gram gaar	20
1 glas of schaalte melk, karnemelk, yoghurt, vla of pap	150 ml	5
1 schaalte halfvolle kwark	150 ml	17
1 plak kaas	20 gram	5
1 portie pindakaas	15 gram	3
1 portie smeerkaas	20 gram	3
1 plak vleeswaren	20 gram	4
1 gekookt of gebakken ei of 1 omelet	50 gram	7
Portie tahoe of tempé	100 gram	12
3 opscheplepels gare peulvruchten	150 gram	12
Portie vegetarische vleesvervanging	100 gram	16

Voorbeelden van eiwitrijke tussendoortjes

Voedingsmiddel	Grammen	Grammen eiwitten
Gemengde noten, ongezoeten	20 gram (1 eetlepel)	5
Bitterballen, 4 stuks	80 gram	6
Frikadel	75 gram	10
Kaasblokjes, 4 stuks	40 gram	9
Toastje met zalm	15 gram	3
Bifi worstje	25 gram	5
Gevulde koek	60 gram	4
Bolletje huzarensalade	130 gram	4
Saucijzenbroodje	70 gram	7
Flesje eiwitrijke drinkvoeding	125 ml	18
Vifit met extra proteïne*	100 ml	5
Bouwsteentje*	58 gram	8
Easy- to- eat*	58 gram	8
Breaker high protein*	100 ml	6
Arla® skyr*	100 ml	11
Ei (hardgekookt)	50 gram	7

*Vifit met extra proteïne=yoghurt drank met extra eiwit

*Breaker high protein=yoghurt. In handige verpakking voor zowel thuis als onderweg

*Bouwsteentje= is een cakegebakje ter grootte van een petitfour met een zachte, romige vulling.

*Easy to eat= een klein dessertgebakje.

Bouwsteentje en easy to eat is verkrijgbaar bij Jumbo (in vriezer)

Tips om uw voeding energierijker te maken

- Smeer dik boter of margarine op brood en broodvervangingen.
- Beleg elke boterham ruim met volvette kaas of niet te magere vleeswaren.
- Kies voor volle melk en melkproducten.
- Voeg geen water toe bij de bereiding van jus of saus en gebruik een ruime portie.
- Voeg (ongeklopte) slagroom toe aan koffie, pap, vla, yoghurt, soep en dergelijke.
- Gebruik tussendoor een hartige of zoete snack zoals een kroket, zalmzalade, haring, gebakje, plak cake, en plak ontbijtkoek met boter of margarine.
- Voeg ruim suiker of honing toe aan koffie, thee, pap, yoghurt en dergelijke.
- Kies voor energierijke dranken. Beperk het gebruik van energiearme dranken zoals (mineraal)water, bouillon, thee en koffie zonder suiker/melk en light frisdrank.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50

Diëtetiek, 41_1154 11-18

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.